

انسان اس دنیا میں زندگی گزارتا ہے لیکن کبھی کبھار وہ ایسے دور سے گزر جاتا ہے کہ اس سے کئی خطائیں ہو جاتی ہیں، گناہ ہو جاتے ہیں پھر بندہ یہ خیال کرنے لگتا ہے کہ شاید اب اس کی کوئی توبہ نہیں جب کہ اگر ہم اللہ کے رحم و کرم کو دیکھیں تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ توبہ بندوں کے بڑے سے بڑے گناہوں کو معاف کرنے کے لئے راضی ہے اور تو اور وہ بندوں کے معمولی سے عمل پر ان کے بڑے گناہ کو معاف کر دیتا ہے۔

لیکن اس سوچ کی وجہ سے ایک بندے کو گناہ میں ہی نہیں مشغول رہنا ہے بلکہ ہو سکتا ہے کہ بندہ ایک معمولی سا گناہ کرے اور وہ اسی کا ہو کر رہ جائے، یا اسی معمولی سے گناہ پر وہ کفر و شرک کے درجہ کو پہنچ جائے اور دل پر گناہ کا بہت ہی برا اثر ہو سکتا ہے اس لئے بندے کو ان گناہوں سے بچنا چاہیئے اور اگر ہو جائے تو فوری طور پر توبہ کر لینی چاہیئے۔

۱۔ دل پر گناہوں کے اثرات

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَذْنَبَ كَانَتْ نُكْتَةً سَوْدَاءُ فِي قَلْبِهِ
فَإِنْ تَابَ وَنَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ صُقِلَ قَلْبُهُ
فَإِنْ زَادَ زَادَتْ فَذَلِكَ الرَّأْيُ الَّذِي ذَكَرَهُ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ
كَأَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

بیشک مومن جب گناہ کرتا ہے تو اس کے دل پر ایک کالا نکتہ پڑ جاتا ہے، اگر وہ توبہ و استغفار کرتا ہے تو اس کے دل کو صاف کر دیا جاتا ہے، لیکن اگر اور گناہ کرتا ہے تو وہ بڑھا دیا جاتا ہے یہی وہ رنگ ہے جس کا ذکر اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں کیا ہے ”ہرگز نہیں بلکہ ان کے دلوں پر بد اعمالی کے سبب رنگ لگ گیا ہے“۔
(احمد، ترمذی، نسائی، ابن ماجہ، ابن حبان، حاکم، شعب الایمان: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) (حسن، صحیح الجامع: ۱۶۷۰)

۲۔ نافرمان کو توبہ کرنا ضروری ہے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ
ہر آدم کی اولاد خطا کار ہے اور سب سے بہتر خطا کار توبہ کرنے والے ہیں۔

(احمد، ترمذی، ابن ماجہ، حاکم: انس رضی اللہ عنہ) (حسن، صحیح الجامع: ۴۵۱۵)

۳۔ توبہ اور استغفار کرنا واجب ہے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

(نور: ۳۱)

اے مومنو! تم سب اللہ کی طرف رجوع کرو تا کہ تم کامیاب ہو جاؤ۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

(بقرہ: ۱۹۹)

تم اللہ سے استغفار کرو بیشک اللہ معاف کرنے والا اور رحم کرنے والا ہے۔

بندوں کو توبہ و استغفار میں ہمیشہ مشغول رہنا چاہیئے گرچہ اسے ایسا لگے کہ وہ گناہ نہیں کر رہا ہے کیونکہ اللہ رب العالمین نے اس کا حکم دیا ہے اور نبی ﷺ خود اللہ رب العالمین سے استغفار کیا کرتے تھے جیسا کہ اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا ”اسی طرح تیسری وجہ کہ ہو سکتا ہے بندے کو لگے کہ میں گناہ نہیں کر رہا ہوں اور وہ انجانے میں گناہ کر رہا ہو اور وہی گناہ اسے کسی

خطرناک انجام تک پہنچا دے۔

۴۔ لغت میں توبہ کا معنی

ابن منظور کہتے ہیں

”التَّوْبَةُ الرُّجُوعُ مِنَ الذَّنْبِ“

(لسان العرب: توب)

گناہ سے پلٹنے کا نام توبہ ہے۔

۵۔ شریعت میں توبہ کا معنی

اصفہانی کا کہنا ہے: شریعت میں توبہ کا معنی ہے:

(۱) گناہ کو برا ہونے کی وجہ سے چھوڑنا۔

(۲) جو گناہ ہوئے اس پر شرمندہ ہونا۔

(۳) عادت والے گناہ کے چھوڑنے پر عزم کر لینا۔

(۴) جن اعمال کی اصلاح بار بار ممکن ہو ان کو درست کرنا۔

جب ایک بندہ کے اندر یہ چیزیں جمع ہو جائیں تو توبہ کی شرطیں پوری ہو جاتی ہیں۔

(مفردات القرآن للراغب الاصفہانی: توب)

۶۔ شرمندگی توبہ کے ارکان میں سب سے بڑی ہے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

النَّدَمُ تَوْبَةٌ

(احمد، تارخ الخلفاء، ابن ماجہ، حاکم، ابن مسعود رضی اللہ عنہ) (حاکم، شعب الایمان: انس رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۶۸۰۲، صحیح)

شرمندگی ہی توبہ ہے۔

مناوی کہتے ہیں:۔۔۔۔۔ اس لئے کہ شرمندگی کا تعلق دل اور اعضاء سے ہے جو اس کی اتباع میں ہوتے ہیں، جب دل شرمندہ ہوتا ہے تو گناہوں سے رک جاتا ہے اور

(فیض القدیر)

اعضاء کے ساتھ گناہوں سے لوٹتا ہے۔

۷۔ توبہ کا ایک حصہ استغفار ہے

قَالَ ﷺ لِعَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا...

التَّوْبَةُ مِنَ الذَّنْبِ : النَّدَمُ وَالِاسْتِغْفَارُ

اللہ کے رسول ﷺ نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا: گناہ سے توبہ کرنا: یعنی شرمندہ ہونا اور استغفار کرنا ہے۔

(شعب الایمان: عائشہ رضی اللہ عنہا) (صحیح الجامع: ۱۴۳۳، صحیح)

۸۔ اللہ تعالیٰ توبہ پسند کرتا ہے

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

یقیناً اللہ توبہ کرنے اور پاک رہنے والوں کو پسند کرتا ہے۔
اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

(بقہ ۲: ۲۲۲)

لَلَّهِ أَشَدُّ فَرَحًا بِتَوْبَةِ أَحَدِكُمْ مِنْ أَحَدِكُمْ بِضَالَّتِهِ إِذَا وَجَدَهَا

اللہ تعالیٰ تمہاری توبہ سے بہت زیادہ خوش ہوتا ہے، اس شخص سے بھی زیادہ جس کو اپنا گمشدہ سامان واپس مل جائے۔
(متفق علیہ، لفظ مسلم کے ہیں: ۲۶۷۵)

۹- توبہ گناہوں کو مٹاتا ہے

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ

گناہوں سے توبہ کرنے والا ایسا ہے جیسے کہ اس نے گناہ کیا ہی نہیں۔
(طبرانی، المعجم، لابی نعیم: ابوسعید الانصاری) (حسن، صحیح الجامع: ۶۸۰۳)

۱۰- اللہ تعالیٰ کی رحمت اور اس کی مغفرت کی وسعت

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

لَوْ أَخْطَأْتُمْ حَتَّى تَبْلُغَ خَطَايَاكُمْ السَّمَاءَ ثُمَّ تُبْتَغُوا لَنَا بَعْدَ عَلَيْكُمْ

اگر تم گناہ کرو اور تمہارے گناہ آسمان تک بھی پہنچ جائیں لیکن تم توبہ کرو تو وہ تمہاری توبہ قبول کر لے گا۔
(ابن ماجہ: ابوبریرہ) (حسن، صحیح الجامع: ۵۲۳۵)

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

مَنْ قَالَ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

غُفِرَ لَهُ وَإِنْ كَانَ قَدْ فَرَّ مِنَ الزَّحْفِ

جو کہے ”میں اللہ سے معافی طلب کرتا ہوں جس کے علاوہ کوئی معبود نہیں وہ ہمیشہ رہنے والا اور ہر چیز پر نگہبان ہے اور میں اسی کی جانب رجوع کرتا ہوں“ تو اس کی مغفرت
کردی جاتی ہے اگرچہ وہ میدان جنگ سے بھاگا ہوا ہو۔
(صحیح ابی داؤد: ۱۳۳۳، الصحیح: ۲۷۲۷، صحیح)

۱۱- توبہ خالص ہو

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا

عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ

وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

اے ایمان والو! تم اللہ کے سامنے سچی خالص توبہ کرو قریب ہے کہ تمہارا رب تمہارے گناہ دور کر دے اور تمہیں ایسی جنتوں میں داخل کرے جن کے نیچے نہریں جاری ہیں۔
(تحریم: ۸)

۱۲- گناہ پر اصرار نہ ہو

اللہ تعالیٰ نے فرمایا

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ
وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ
أُولَٰئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ

جب ان سے کوئی فحش کام ہو جائے یا کوئی گناہ کر بیٹھیں تو فوراً اللہ کا ذکر اور اپنے گناہوں کے لئے استغفار کرتے ہیں، اور اللہ کے علاوہ کون گناہوں کو بخش سکتا ہے؟ اور وہ لوگ جاننے کے باوجود کسی برے کام پر اصرار نہیں کرتے، ان کا بدلہ ان کے رب کی طرف سے مغفرت اور جنتیں ہیں جن کے نیچے نہریں بہتی ہیں جن میں وہ ہمیشہ رہیں گے ان نیک کاموں کے کرنے والوں کا بدلہ کیا ہی اچھا ہے۔
(آل عمران ۳: ۱۳۵-۱۳۶)

۱۳- مشرک یا کافر کی توبہ قبول کی جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ يَنْتَهُوا يُغْفَرْ لَهُمْ مَا قَدْ سَلَفَ
آپ ان لوگوں سے کہہ دیجئے جن لوگوں نے کفر کیا اگر وہ لوگ باز آجائیں تو ان کے پچھلے گناہ معاف کر دیئے جائیں گے۔
اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ
ہاں میں انھیں بخشنے والا ہوں جو توبہ کریں ایمان لائیں نیک عمل کریں اور سیدھی راہ پر بھی رہیں۔
(طہ: ۲۰)

۱۴- توبہ اور اصلاح کرنا

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ
جو شخص اپنے گناہ کے بعد توبہ کر لے اور اصلاح کر لے تو اللہ تعالیٰ رحمت کے ساتھ اس کی طرف لوٹتا ہے یقیناً اللہ معاف کرنے والا مہربانی کرنے والا ہے۔
(مائیدہ: ۳۹)

۱۵- توبہ کب تک قبول کی جاتی ہے؟

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

إِنَّ اللَّهَ يَقْبَلُ تَوْبَةَ الْعَبْدِ مَا لَمْ يُعْرِغْ

اللہ تعالیٰ بندے کی توبہ قبول کرتا ہے جب تک وہ حالت غرغہ تک نہ پہنچے۔ (جائنی - مرنے کے بالکل قریب)

(احمد، ترمذی، ابن ماجہ، ابن حبان، حاکم، شعب الایمان: ابن عمر) (صحیح الجامع: ۱۹۰۳، حسن)

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

مَنْ تَابَ قَبْلَ أَنْ تَطْلُعَ الشَّمْسُ مِنْ مَغْرِبِهَا تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ

جو مغرب سے سورج نکلنے سے پہلے توبہ کرے تو اللہ اس کی توبہ قبول کر لے گا۔

(مسلم: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۶۱۳۳)

۱۶۔ مجلسوں کے بعد استغفار کرنا

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

مَنْ جَلَسَ فِي مَجْلِسٍ فَكَثُرَ فِيهِ لَغَطُهُ فَقَالَ قَبْلَ أَنْ يَقُومَ مِنْ مَجْلِسِهِ ذَلِكَ

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

إِلَّا غُفِرَ لَهُ مَا كَانَ فِي مَجْلِسِهِ ذَلِكَ

جو شخص کسی مجلس میں بیٹھے اور اس میں بہت زیادہ بات چیت کرے پھر مجلس سے اٹھنے سے پہلے یہ دعا پڑھے۔

((سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ))

”اے اللہ! تو پاک ہے تمام تعریف تیرے ہی لئے ہے میں گواہی دیتا ہوں تیرے سوا کوئی معبود نہیں، میں تجھ سے مغفرت چاہتا ہوں، تیری جانب رجوع ہوتا ہوں“

تو اس مجلس میں اس سے ہونے والی غلطیاں معاف کر دی جاتی ہیں۔

(ترمذی، ابن حبان، حاکم: ابو ہریرہ) (صحیح الجامع: ۶۱۹۳)

۱۷۔ استغفار کا بہترین وقت

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا

حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ يَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ

مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

ہر رات جب ایک تہائی حصہ باقی رہ جاتا ہے اللہ تبارک و تعالیٰ آسمان دنیا پر نزول فرماتا ہے۔ کہتا ہے کون ہے جو مجھ سے دعا کرے میں اس کی دعا قبول کروں؟ کون ہے جو

مجھ سے مانگے میں اسے دوں؟ کون ہے جو مجھ سے معافی طلب کرے میں اسے معاف کروں؟

(متفق علیہ: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ) (صحیح الجامع: ۸۰۲۱)

۱۸۔ سید الاستغفار

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

سَيِّدُ الْاِسْتِغْفَارِ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ

وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ

أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي
 فَاعْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ
 أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ
 إِذَا قَالَ حِينَ يُمَسِّي فَمَاتَ دَخَلَ الْجَنَّةَ - أَوْ كَانَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ -
 وَإِذَا قَالَ حِينَ يُصْبِحُ فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ مِثْلَهُ

سید الاستغفار یہ ہے

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ
 خَلَقْتَنِيْ وَاَنَا عَبْدُكَ
 وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ
 اَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَاَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِيْ
 فَاعْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ اِلَّا اَنْتَ
 اَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ

”اے اللہ! تو میرا رب ہے تیرے سوا کوئی معبود نہیں، تو نے مجھے پیدا کیا اور میں تیرا بندہ ہوں میں تیرے عہد اور وعدہ پر اپنی طاقت کے مطابق ہوں، مجھ پر تیری نعمتیں ہیں میں اس کا اقرار کرتا ہوں، تیری پناہ مانگتا ہوں ان بری حرکتوں کے عذاب سے جو میں نے کی ہیں، تو مجھے معاف کر دے تیرے سوا گناہوں کو کوئی معاف کرنے والا نہیں، میں نے جو برائی کی اس سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔“

اگر کوئی بندہ اسے شام کے وقت کہے اور مرجائے تو جنت میں داخل ہوگا (جنتیوں میں سے ہو جائے گا) اور اگر صبح کے وقت کہے اور اسی دن مرجائے تو ویسا ہی ثواب ہے۔
 (احمد، بخاری، نسائی، شہاد بن اوس) (صحیح الجامع: ۳۶۷)